

MENDENGARKAN MUSIK & STRESS DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Replikasi Penelitian “Music Listening and Stress in Daily Life—a Matter of Timing”
Oleh Alexandra Linneman, Mario Wenzel, Jennifer Grammers, Thomas Kubiak,
Urs M. Nater

Nindya Arum Sari¹, Ana Nur Azizah², Aslama Salima³,
Nidaul Jannah Sasmita⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora.

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta;

Email; Nindyaarumm@gmail.com; ananurazizah2198@gmail.com; aslamazans@gmail.com;
nidasasmita@gmail.com

ABSTRACT

The study aims to measure and explore the effect of music on individual stress levels, and find out the effect of listening to music on daily stress levels. Total number of 30 subjects participated in this experiment and they were selected using cluster random sampling method. Data collecting in this experimental study used the ESM stress scale as a monitoring scale, the PSS (Perceived Stress Scale), and the intensity of listening to music which was seen through the Last.fm application. Data was analysed using one-way ANOVA and Paired Sample T-test. The result of the study showed that there was no influence of listening to music on everyday stress. Moreover, it also showed that majority of subjects had moderate daily stress level (66.6%).

Keywords: music, stress, daily stress, songs, listening music

ABTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh musik pada tingkat stres individu, dan mengetahui efek mendengarkan musik terhadap tingkat stres sehari-hari. sebanyak 30 subjek berpartisipasi dalam eksperimen ini dipilih dengan metode *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala stress ESM sebagai skala monitoring, PSS (*Perceived Stress Scale*), dan intensitas mendengarkan music dilihat melalui aplikasi *Last.fm*. analisis data menggunakan *one-way ANOVA* dan *Paired Sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh mendengarkan musik terhadap stress sehari-hari. hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stress sehari-hari yang sedang (66,6%).

Kata kunci: musik, stress, stress sehari-hari, lagu, mendengarkan musik

PENDAHULUAN

Musik sudah menjadi bagian kehidupan manusia saat ini. Musik dapat ditemukan dimana saja baik di kota, di desa, di pinggiran wilayah atau di pedalaman, semua memiliki music dengan jenis dan suaranya sesuai khas masing-masing. Musik digunakan sebagai hiburan, sarana olahraga, sarana informasi dan sebagainya. Banyak penelitian juga yang menghasilkan music dapat memengaruhi emosi pendengarnya. Bahkan music juga mampu mengurangi tingkat stress seseorang.

Menurut Sarwono musik merupakan suara buatan yang akrab di telinga manusia. Musik bisa mempengaruhi pikiran, perasaan, dan pribadi kita, karena musik sanggup membuat manusia terharu, gembira, takut, gelisah, bahkan merasa geli. Musik tertentu dapat meredakan stres, dan depresi. Saat musik dinikmati, emosi akan naik dan orang akan menjadi sensitif (Natalia dalam Nugraha, 2019).

Musik dapat menjadi media untuk membantu kaum muda mengurangi emosi negatif. Dalam meninjau satu literatur penelitian menemukan kurangnya studi ilmiah tentang psikofisiologis efek dari berbagai jenis musik pada orang muda. Musik merupakan aspek penting dari budaya anak muda dan kebanyakan anak muda orang-orang mendengarkan musik karena berbagai alasan (Trzcinski, 1994). Kaum muda melaporkan bahwa musik dapat membantu mereka rileks dan akan sering memiliki koleksi 'lagu' favorit mereka akan mendengarkan ketika mereka merasa 'stres' (Knobloch dan Zillman 2002).

Jenis musik yang sesuai untuk menenangkan adalah musik dengan tempo lambat sekitar 60 beat/menit seperti musik klasik, new age, serta musik religious (Chlan, 1998). Musik dengan tempo lambat bisa memperlambat gelombang otak menuju gelombang otak α yang menandakan ketenangan, menstabilkan pernafasan, denyut jantung, denyut nadi dan tekanan darah (Campbell, 2002).

Stress adalah segala masalah atau tuntutan penyelesaian diri yang mengganggu

keseimbangan pada diri manusia. Apabila dalam penyesuaian diri tersebut tidak berhasil, maka secara tidak langsung akan mendapatkan tuntutan yang lebih dari kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya (Tarmiati, dalam Maharani, 2017). Dalam hal ini akan timbul resiko terganggunya fisik, emosional, kognitif maupun perilakunya. Menurut Prokop dkk (2001) ada tiga faktor yang ikut mempengaruhi stres, yaitu: (1) faktor Perilaku; (2) Faktor Psikologis; (3) Faktor Sosial.

Pada dasarnya ketika seorang individu dihadapkan pada situasi yang berpotensi menimbulkan stress, reaksi stress akan terjadi. Stress dapat bersumber dari berbagai hal yang disebut sebagai stressor. Girdano (2005) membagi stressor menjadi empat, yaitu: *bioecological stress*; *psychosocial stress*; *job stress*; konsep diri serta tipe kepribadian (dalam Maharani, 2017).

Menurut Rasmun (2004), stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres sedang Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres berat Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun (dalam Mahmud, 2016).

Music telah akhir-akhir ini diteliti mampu menurunkan tingkat stress, banyak penelitian yang membuktikan bahwa pengaruh music mampu menurunkan tingkat stress, tidak hanya sbagai hiburan semata. Strees berlebihan dan berkepanjangan akan mengantarkan pada berbagai macam gangguan emosi dan penyakit psikosomatis, seperti kecemasan, sakit jantung dan tekanan darah tinggi. Pengurangan stress telah dianggap sebagai salah satu tujuan utama terapi music (Elliot, dkk, dalam Jun Jiang dkk, 2013).

Hal ini senada dengan temuan Siti Yuliana dan Eni Hidayati (2015) dengan judul Pengaruh

Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stress pada Remaja di Yayasan Panti asuhan Kyai ageng Majapahit Semarang yang mengatakan, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada remaja sebelum diberi perlakuan terdapat tingkat stres ringan sebanyak 24 orang (85.7%) dan sedang 4 orang (14.3%). Pada penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat stres setelah perlakuan pada responden yaitu normal 13 orang (46.4%), pada tingkat stres ringan sebelumnya 24 orang (85.7%) menjadi 13 orang (46.4%) dan pada tingkat stres sedang sebelumnya 4 orang (14.3%) menjadi 2 orang (7.1%).

Berdasarkan penelitian yang sudah ada, musik dengan intensitas nada rendah dan ketukan sebanyak 50 — 70 ketuk per menit dapat meningkatkan daya ingat dan menimbulkan rasa tenang. Berdasarkan hal tersebut, perlu diteliti lebih lanjut apakah musik dapat menurunkan stress sehari-hari mahasiswa.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh musik pada tingkat stres individu, dan mengetahui efek mendengarkan musik terhadap tingkat stres sehari-hari, sedangkan manfaat penelitian ini untuk menambah wawasan dan pengalaman langsung mengenai pengaruh mendengarkan musik terhadap stress pada kehidupan sehari-hari mahasiswa Progam Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini memiliki hipotesis terdapat pengaruh mendengarkan musik terhadap stres kehidupan sehari-hari. penelitian ini dilakukan dibawah supervisi dosen pengampu mata kuliah metode penelitian kuantitatif.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan tipe penelitian lapangan yang dilakukan selama 5 hari, yaitu pada hari pertama subjek dan peneliti bertemu di laboratorium untuk melakukan *pre-test* setelah itu subjek dijelaskan mengenai prosedur perlakuan di lapangan. Subjek mendengarkan

musik menggunakan aplikasi sesuai yang dimiliki oleh subjek namun subjek harus memiliki aplikasi *Last.fm* untuk mengetahui durasi dan waktu subjek mendengarkan musik, setelah hari kelima peneliti dan subjek bertemu untuk melakukan *post-test*. Selanjutnya desain penelitian *within-subject*.

Identifikasi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *probability sampling*. Karena populasi sumber data sangat luas, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik cluster random sampling. Jumlah keseluruhan populasi adalah mahasiswa. Dari jumlah tersebut peneliti kemudian menentukan jumlah subjek dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan batas eror 5% sehingga didapatkan hasil subjek sebanyak 138. Dari hasil pemilihan populasi kemudian didapatkan bahwa yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi 18 A, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 34 subjek namun empat subjek tidak melakukan *post-test* sehingga dianggap gugur, hasil akhir subjek sebanyak 30 subjek.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan alat ukur *Pre-Test* dan *Pos-Test*. Variabel stres diukur menggunakan skala PSS (*Perceived Stress Scale*) yang terdiri dari 14 item dan 4 pilihan jawaban. Tingkat stres sehari-hari diukur menggunakan skala ESM yang dikerjakan setiap hari setelah subjek mendengarkan musik. Aplikasi musik dan juga aplikasi *Last.fm* digunakan untuk melihat waktu dan durasi subjek mendengarkan musik setiap hari dalam jangka waktu lima hari. Durasi mendengarkan musik menjadi variabel determinasi dimana nilai (1) untuk >5 menit, (2) untuk 5-20 menit,

(3) untuk 21-45 menit, (4) untuk 46-80 menit, (5) >80 menit.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terbagi menjadi, (1) Persiapan penelitian, yang meliputi persiapan dan penyusunan alat ukur berupa skala ESM dan skala PPS (*Perceived Stress Scale*), (2) penyampaian prosedur pelaksanaan penelitian kepada subjek, dimana subjek diminta untuk mendownload aplikasi *Last.fm* dan membuat akun *Last.fm*, serta menghubungkan aplikasi *Last.fm* yang telah diunduh dengan aplikasi pemutar musik berupa *Google play music* atau *Spotify*, sekaligus pengisian *informed coscent* dan pengisian skala *pre-test*, (3) Pelaksanaan eksperimen (4) Penguukuran skala *post-test* dan pemberian *feedback* kepada subjek.

Secara keseluruhan, eksperimen diawali dengan pengenalan mengenai jalannya eksperimen dan prosedur yang diujalakan. Setelah itu subjek diminta untuk mengunduh aplikasi *last.fm* dan membuat akun *last.fm* serta menghubungkan aplikasi *last.fm* dengan aplikasi pemutar musik yang dimiliki oleh subjek, dapat berupa *Google play music* atau *Spotify*. Setelah itu subjek diminta mengisi skala

pre-test. selama 5 hari pelaksanaan eksperimen subjek diminta untuk mendengarkan musik dengan jennis pop. Subjek dibebeaskan untuk memilih *playlist* masing-masing. Selama 5 hari eksperimen dipantau dengan menggunakan aplikasi *Last.fm* dan diingatkan melalui grup chat untuk mendengarkan musik. Kemudian, di hari ke 6 subjek diminta untuk mengumpulkan daftar *playlist* sesuai dengan yang tercatat di aplikasi *Last.fm* dan diberikan *feedback*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Sedangkan untuk skala ESM menggunakan teknik analisis statistik one way ANOVA. Analisis data menggunakan *software Statistical Package Sosial Science (SPSS) versi 16.0 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data statistik dari intensitas mendengarkan musik dan stress sehari hari-subjek dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi statistik stress dan intensitas mendengarkan musik

	N	Max	Min	Mean	Std. Deviation
Stress	30	35	8	18,00	5,681
Intensitas Mendengarkan Musik	30	25	5	12,07	4,835

Nilai mean dari variabel stress adalah 18,00 dan nilai mean dari variabel intensitas mendengarkan musik adalah 12,07. Nilai tertinggi dari variabel stress adalah 35 dan nilai terendah dari variabel stress adalah 8, sedangkan nilai tertinggi dari variabel intensitas mendengarkan musik adalah 25 dan nilai

terendah dari variabel mendengarkan musik adalah 5. Standar deviasi variabel stress adalah 5,681 dan standar deviasi dari variabel intensitas mendengarkan musik adalah 4,835.

Berikut ini adalah deskripsi hasil *pre-test* dan *post-test*, yang telah dilakukan sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Tabel 2. Deskripsi Statistik Perbandingan skor *Pre-test* dan *Post-test*

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
PRE	30	26	46	36.10	4.866
POST	30	27	46	36.37	4.123

Nilai mean sebelum diberi perlakuan adalah 36,10 dan setelah diberi perlakuan adalah 36,37. Nilai tertinggi sebelum diberi perlakuan adalah 46 dan nilai terendah 26, sedangkan nilai tertinggi setelah diberi perlakuan adalah 46 dan nilai terendah adalah 27. Standar deviasi pada sebelum diberi perlakuan adalah 4,866 dan setelah diberi perlakuan adalah 4,123. Data yang tersaji di atas menunjukkan adanya peningkatan nilai mean setelah diberikan perlakuan.

Kategorisasi Subjek

Tabel 3. Kategorisasi Subjek

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
Tinggi	$X > 23,681$	5	16,7%
Sedang	$23,681 \geq X \geq 12,319$	20	66,6%
Rendah	$12,319 > X$	5	16,7%
Total		30	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek didapatkan data bahwa subjek yang memiliki tingkat stress sehari rendah sebanyak 5 subjek. Subjek yang memiliki tingkat stress sehari-hari sedang sebanyak 20 subjek, dan subjek yang

memiliki tingkat stress sehari-hari yang tinggi terdapat 5 subjek.

Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas

Tabel 4. Uji normalitas stress dan intensitas mendengarkan musik

Variabel	Indeks Kolmogorov-Smirnov (K-SZ)	Kaidah Signifikansi Normalitas	Keterangan
Stress	0,161	$P > 0,05$	Normal
Intensitas Mendengarkan Musik	0,035	$P > 0,05$	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa indeks *kolmogorov-smirnov* (K-SZ) dari variabel stress sebesar 0,161. Karena $p > 0,05$, maka data variabel stress dikatakan normal. Sedangkan dari uji normalitas, indeks *kolmogorov-smirnov* (K-SZ) dari variabel

intensitas mendengarkan musik sebesar 0,035 ($p < 0,05$), maka data tidak normal. Selain normalitas, untuk melakukan uji hipotesis perlu dilakukan uji homogenitas. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji homogenitas

Variabel	Taraf Signifikansi	Kaidah Signifikansi Homogenitas	Keterangan
Stress	0,404	$P > 0,05$	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa taraf signifikansi dari variabel stress sebesar 0,404 ($p > 0,05$). Maka data stress dapat dikatakan homogen. Karena telah memenuhi kaidah uji asumsi (uji normalitas dan uji homogenitas) maka dapat dilanjutkan

dengan uji hipotesis dengan menggunakan uji statistik *one-way anova*.

Hasil uji normalitas terhadap data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 6. Uji normalitas pre-ts dan post-test

	Ks-Z	Sig	P	Keterangan
Pre Test	0,076	0,200	$P < 0,05$	Tidak Normal
Post Test	0,194	0,005	$P > 0,05$	Normal

Nilai Ks- Z pada variabel pre test sebesar 0,076 dan nilai signifikan sebesar 0,200 ($P < 0,05$). Nilai Ks-Z pada variabel post test sebesar 0,194 dan nilai signifikan sebesar 0,005 ($P > 0,05$). Sehingga dapat dikatakan berdistribusi normal, karena nilai P lebih dari 0,05.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan terkait musik dan stress sehari-hari didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Uji hipotesis

F	Sig	P	Keterangan
1,900	0,112	$P > 0,05$	Tidak Diterima

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan statistik parametrik *one-way anova* diperoleh nilai signifikasi sebesar 0,112 dan nilai F sebesar 1,900. Sehingga hipotesis H_a ditolak dan H_o diterima, karena memiliki nilai signifikasi sebesar 0,112 yaitu nilai signifikasi lebih

dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari intensitas mendengarkan musik terhadap stress sehari-hari. Selanjutnya uji hipotesis *pre-test* dan *post-test* menggunakan teknik analisis Paired Sample T-Test

Tabel 8. Uji hiotesis

T — Test	Sig	P	Keterangan
-0,408	0,686	P > 0,05	Tidak Diterima

Nilai signifikasi sebesar 0,686 dan nilai t sebesar -0,408. Sehingga hipotesis H_a ditolak dan H_o diterima, karena memiliki nilai signifikasi sebesar 0,686 yaitu nilai signifikasi lebih dari 0,05.

PEMBAHASAN

Dari data yang disajikan dapat dilihat bahwa hasil uji antra *pre-test* dan *post-test*, dan monitoring menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang bermakna ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan saat sebelum dan sesudah subjek diberi traetmen. Setelah dilakukan pemberian musik, variabel stress hanya sedikit mengalami penurunan.

Terapi musik akan berefek jika diberikan pemaparan selama sekurang-kurangnya sepuluh minggu secara rutin dan intensif, disebabkan karena pemberian musik yang lama memberikan efek memori dan emosi yang lebih kuat jika dibandingkan dengan lama pemberian yang singkat, dimana semakin tinggi efek memori dan emosi yang didapat, akan semakin besar pula penurunan denyut jantung. Jika subjek penelitian melakukan aktivitas makan dalam jangka waktu satu jam sebelum penelitian dilaksanakan, maka dapat meningkatkan kerja usus dalam mencerna makanan yang baru saja masuk, dan hal tersebut membutuhkan energi, sehingga dapat meningkatkan kerja jantung untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Salah

satu kompensasi tubuh untuk meningkatkan kerja jantung adalah dengan meningkatkan denyut jantung. Subjek yang tidak diberi waktu istirahat selama lima belas menit sebelum dilakukan pengukuran denyut jantung juga dapat menghasilkan denyut jantung yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan subjek yang diberikan waktu istirahat (Adareth & Purwoko, 2017).

Intervensi musik dalam waktu yang singkat, dimana hanya dilakukan satu atau dua kali terapi, kurang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan gangguan emosional lain yang dialami subjek. Untuk mendapatkan suatu perubahan yang signifikan dalam terapi musik bagi perubahan emosi, dibutuhkan terapi jangka lama yang tidak terfokus pada gejala dari emosi seperti kecemasan, tetapi lebih terfokus ke dasar dari emosi masing-masing individu. Subjek yang diberikan kesempatan untuk memilih mendengarkan jenis musik yang mereka sukai, memberi hasil penurunan kecemasan yang lebih optimal jika dibandingkan dengan subjek yang diberikan terapi musik dengan musik klasik, tanpa diberi kesempatan untuk memilih mendengarkan jenis musik yang mereka sukai. Hal tersebut disebabkan jika seseorang menyukai jenis musik yang didengar, maka ia akan lebih fokus mendengarkan dan menghayati lagu, sehingga terjadi peningkatan kontrol tubuh terhadap stimulasi sensori yang diberikan (Adareth & Purwoko, 2017).

Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat tingkat stres yang lebih tinggi pada wanita jika dibandingkan dengan pria, tetapi tingkat stres tersebut tidak berhubungan dengan performa dari wanita, yang dikarenakan wanita memiliki kesadaran yang juga lebih tinggi akan perasaan cemasnya jika dibandingkan dengan pria (Adareth & Purwoko, 2017).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu yang digunakan dalam penelitian, dimana waktu yang digunakan untuk penelitian hanya lima hari. Disamping itu mahasiswa juga tengah disibukkan dengan tugas ujian akhir semester, sedangkan untuk mendapatkan hasil yang optimal dibutuhkan efek kronik dari mendengarkan musi. Berbagai aktivitas yang dikerjakan oleh masing-masing subjek sebelum dilakukan penelitian juga kurang dapat dikontrol oleh penenliti, dikarenakan penelitian dilaksanakan dengan waktu yang cukup singkat mengingat penelitian ini merupakan tugas mata kuliah dengan jangka waktu dua minggu untuk menyelesaikan penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Musik jenis pop tidak dapat mengurangi tingkat stress sehari-hari secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari tidak adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* serta hasil dari skala monitoring yang diberikan kepada subjek. hal ini memungkinkan ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi stress sehari-hari subjek yang tidak termasuk dalam eksperimen.

Saran

Kepada para penenliti selanjutnya, disarankan agar untuk menggunakan jenis usik lain yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi stress sehari-hari. selain itu, penenliti selanjutnya juga dapat memilih waktu eksperimen selain diwaktu menjelang UAS, mengingat banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh subjek, sehingga stress

akademik subjek meningkat. Penenliti juga dapat menggunakan kelompok kontrol untuk melihat perbedaaan yang ada. Penenliti selanjutnya, perlu memilih waktu yang lebih lama, sekurang-kurangnya satu bulan untuk menilai pengaruh musik terhadap stress sehari-hari, dan diperlukan kontrol aktivitas subjek sebelum dilakukan penelitian agar dapat mengurangi bias yang ditimbulkan.

Daftar Pustaka

- Adareth & Purwoko, (2017). Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 6(2). Hal 1269-1278
- Campbell. (2002). Efek Mozart Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreatifitas, dan Menyehatkan Tubuh. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, hlm. 79-87, 306.
- Handono, Oki Tri dan Khoirudin Bashori. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru, *Empathy*, Vol.1 No.2, hal 79-89
- Knobloch, S., & Zillman, D. (2002) Mood management via the digital jukebox. *Journal of Communication*, June, 351—366.
- Maharani, Shanaz Nadia Aulia, dkk. (2017). Efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan *albino* ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 6 No. 2, hal 98-110
- Maharani, Shanaz Nadia Aulia, dkk. (2017). Efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan *albino* ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 6 No. 2, hal 98-110
- Mahmud, Riza dan Zahrotul Uyun. (2016). Studi deskriptif mengenai pola stres pada

mahasiswa praktikum, *Jurnal Indigeneous*,
Vol. 1 No. 2, hal 52- 61

Nugraha, Satrio Hadi. (2019). Pengaruh musik
klasikal mozart terhadap *long term memory*
siswa SMA Xaverius Bandar Lampung,
Psyche: Jurnal Psikologi, hal 69- 78

Yuliana, Siti, Eni Hidayati. Pengaruh Terapi Musik
untuk Penurunan Tingkat Stress pada
Remaja di Yayasan Panti asuhan Kyai ageng
Majapahit Semarang. University Research
Colloquium 2015. ISSN 2407 -9189

